



GASTRONOMÍA

Tenerife

TENERIFE, UNA ISLA CON SABOR

Tenerife ha sabido combinar tradición y modernidad en todas sus manifestaciones culturales. La gastronomía isleña participa de esa interesante dualidad, y ofrece al visitante un amplio abanico de posibilidades, en el que la calidad de sus productos es una constante en todas sus creaciones.

El excelente clima de que disfruta la Isla durante todo el año, sumida siempre en una eterna primavera, contribuye a la riqueza y variedad de sus vegetales: deliciosos frutos tropicales y subtropicales como el plátano, la papaya o el mango; papas de gran sabor, uvas, tomates... son un buen ejemplo de ello.

El mar que baña las costas tinerfeñas es otro de los grandes recursos con que cuenta la cocina isleña, y constituye en sí mismo una gran despensa repleta de los más exquisitos pescados y mariscos del Atlántico.



A collage of traditional Canarian dishes. In the top left, a plate of octopus with a green chili and garlic. In the top center, a woven basket. To its right, a glass of red wine. Further right, a yellow plate with fresh vegetables: a green pepper, tomatoes, and garlic. In the foreground, a large white plate with a blue scalloped edge containing potatoes, corn, and pork ribs. To the right, a white bowl filled with chickpeas and a piece of meat in a red sauce.

COCINA TRADICIONAL

La cocina tradicional de Tenerife destaca por sus sabores naturales, la calidad y frescura de sus alimentos, habitualmente realizados con elaboraciones sencillas, pero también en los grandes platos de su cocina, con una cuidada sofisticación, que le viene de su recetario histórico. En ese sentido, el visitante encuentra un sin fin de posibilidades a la hora de optar por un restaurante típico en el que degustar las ricas especialidades de la isla.

Los entrantes pondrán sobre la mesa color, aroma y sabor con los populares chicharrones, preparados con el tejido graso del cerdo; las morcillas, que son dulces en Tenerife y que cuentan entre sus ingredientes con uvas pasas y otros frutos secos; la carne fiesta, las sardinas y chicharros fritos, el pulpo guisado, las lapas, los camarones...



El primer plato que sale de los fogones isleños suele ser un potaje de verduras, normalmente de calabaza o calabacín -que en la isla toma el nombre de bubango-, berros, coles, etcétera. También puede comenzar el almuerzo con unas “garbanzas” o con el delicioso puchero canario, que los expertos consideran entre los mejores que se hacen en el país, por el protagonismo especial de las exquisitas verduras, que forman un gran cromatismo junto a las carnes que lo acompañan.

Otro plato sorprendente y capaz de satisfacer al paladar más exigente es la cazuela de pescado, un auténtico manjar creado a partir de pescado fresco, al natural o frito, que después habrá de cocerse con papas, cebollas, tomate y pimienta.



Pero en la isla le aguardan otras curiosidades culinarias por descubrir, como las morenas fritas, los chocos a la brasa, las sopas de pescado y tantas otras preparaciones de gran atractivo.

Y en ocasiones, como complemento de todos estos platos, el gofio, una harina de cereales tostados que ya incorporara el mítico pueblo guanche en los principales preparados en que basó su alimentación a lo largo de los siglos.

Una de estas opciones es el escaldón, que se consigue al mezclarlo con caldos de carnes o pescados, y que puede reforzarse aún más regándolo con el famoso “mojo” verde o rojo.



Especial mención merecen los pescados de Tenerife, al alcance del visitante en cualquiera de los innumerables rincones marineros de la Isla. Goza de fama la vieja -Sparisoma cretense-, un pez de litoral que suele prepararse guisado o frito y que sorprende por su delicado sabor, al igual que la sama, el cherne, el mero y otros que constituyen notables manjares de fresco sabor.

El atún -en adobo, plancha, carpacho o encebollado- también es una buena opción a la hora de elegir un sabroso menú. Y para completar la oferta marinera, los pescados salados (sama, sargo, lisa, corvina o abade), la "jarea", donde las piezas son secadas al sol; y los singulares "tollos", producto del cazón, una especie de tiburón.

Si hablamos de las carnes no podemos olvidarnos del conejo, bien sea preparado en salmorejo o en condumio, dos variedades adobadas y fritas cuyo proceso de elaboración resulta igualmente exitoso cuando se aplica al cabrito. La carne de cerdo tiene asimismo un amplio recetario isleño, y junto a las de res forman uno de los elementos esenciales de los numerosos restaurantes asadores a la parrilla que abundan por el Norte de Tenerife.



COCINA CANARIA CREATIVA

La llamada “cocina de creación” ha incorporado a la calidad de los ingredientes de uso más tradicional, buenas dosis de novedad, imaginación y singularidad, de la mano de los excelentes cocineros que existen en Tenerife.

Son muchos los restaurantes de la Isla que han apostado por dar un paso adelante en esa creatividad, de forma que en cualquier parte de la isla es posible encontrar un rincón agradable donde disfrutar de una cocina de vanguardia y de la mayor calidad, muchas veces combinada con las elaboraciones tradicionales.



LAS FRUTAS Y HORTALIZAS

Las frutas y hortalizas que se cultivan en Tenerife contienen una concentración de vitaminas y sales minerales que, según los estudios realizados, supera ampliamente las registradas habitualmente en otras latitudes y esto les proporciona una rica gama de sabores excelentes y naturales. La huerta, tanto en vegetales como en frutas, es sin duda una de las riquezas gastronómicas de Tenerife y sus productos son siempre “descubiertos” con placer. Tenerife exporta cada año más de 120 millones de kilos de tomates, que se dirigen fundamentalmente a los mercados europeos, sobre todo, al Reino Unido, donde también se recibe de la Isla pepinos, berenjenas y habichuelas.

El plátano es uno de los grandes recursos agrarios de la Isla, que produce anualmente 200.000 toneladas de esa fruta. Sobresale entre los bananos de otras procedencias por su inmejorable equilibrio de azúcares. Los campos tinerfeños gozan, además, de una amplia gama de frutos tropicales y subtropicales: aguacate, mango, papaya, piña, chirimoya, guayabo, mamey, carambola, litchi y otras muchas variedades, a veces poco conocidas en Europa.



EL GOFIO

El gofio es herencia directa de la tradición del pueblo aborigen, los guanches. Se trata de una harina elaborada a partir de cereales tostados, sobre todo, cebada, trigo y maíz, y, excepcionalmente, algunas legumbres como garbanzos o habas.

El gofio suele acompañar a algunos de los potajes, así como, amasado o en escaldón, al puchero canario o a la cazuela de pescado. Su uso más extendido es en el desayuno, donde el gofio vuelve a alcanzar protagonismo por tratarse de un producto de cereales clásicos, natural, de un sabor agradable y, por sus valores nutricionales, dentro de una cocina mediterránea, saludable y dietética cada vez más en alza.

También se emplea como postre, mezclado con leche, miel, almendras y pasas. En los últimos años se ha aprovechado su riqueza y sabor incorporándolo a otros ingredientes en la elaboración de licores, helados, turrone y otros platos de repostería.

LAS PAPAS

En Tenerife, como en el resto de las Islas Canarias, se sigue denominando como “papa”, a lo que en el resto de España se conoce como “patata”. Ese nombre de papa es el original americano y con el que este tubérculo llegó a la isla procedente del área andina.

Las papas hicieron escala en Canarias antes de proseguir su extensión por Europa. De aquel contacto quedó una importante herencia que hoy puede apreciarse en una treintena de variedades, la gran mayoría con origen en los Andes americanos, todas ellas incluidas en el grupo que se ha dado en llamar “papas de color”.

La cocina tinerfeña tiene en la papa a uno de sus principales aliados. Está presente en los potajes, pucheros, cazuelas y, sobre todo, acompaña a carnes y pescados. Una de sus elaboraciones más singulares y autóctonas es “arrugada”, en la que es cocida con su piel y en agua muy salada. Las llamadas “papas negras” -que sólo se producen en Tenerife- y también las “papas bonitas” sobresalen por su exquisito sabor y calidad entre las variedades más antiguas que se conocen en la isla.





EL VINO

La viña es una constante en el paisaje isleño, y su cultivo constituye un importante recurso para el sector agrario de Tenerife. El esplendor de los vinos canarios alcanzó su máxima expresión en los siglos XVII y XVIII, época en la que la actividad comercial de la Isla logró cotas más que importantes.

Tenerife llegó a exportar once millones de litros al año. Por aquel entonces, escritores de la talla de Shakespeare, Góngora, Scott, Kuprin, Goldoni o Spillman dejaban constancia en sus obras de su admiración por las excelencias de los caldos canarios.

Tenerife cuenta hoy con cinco denominaciones de origen para el vino: Tacoronte-Acentejo, Ycoden-Daute-Isora, Valle de La Orotava, Valle de Güímar y Abona, que, en su conjunto, embotellan anualmente más de cinco millones de litros.

En el municipio de El Sauzal, en la vertiente norte de la Isla, se encuentra la Casa del Vino La Baranda, una casona del siglo XVII en la que las autoridades isleñas han levantado un valioso museo dedicado a la tradición vitivinícola tinerfeña.

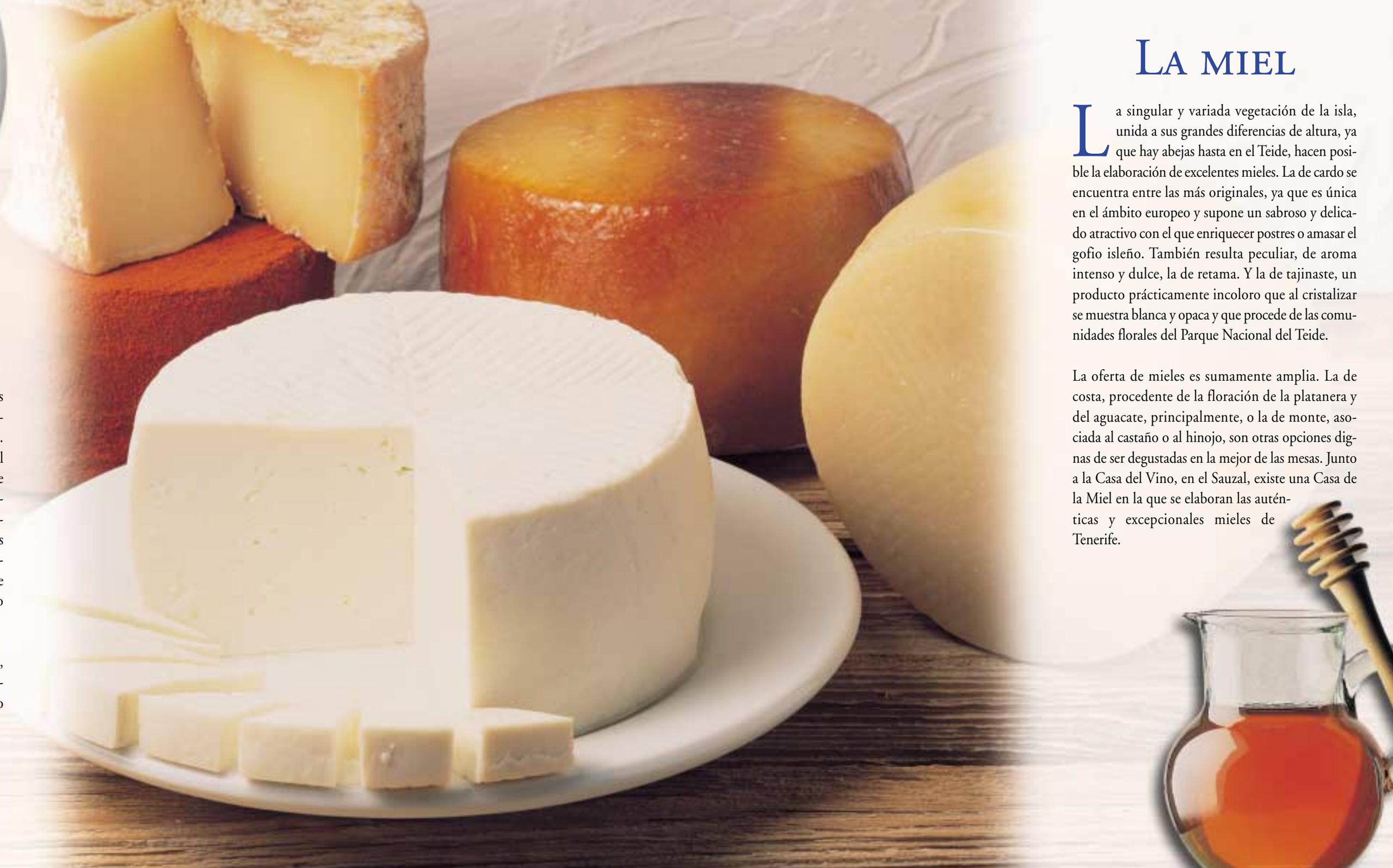




LOS QUESOS

Otra de las grandes riquezas gastronómicas que el visitante descubre con satisfactoria sorpresa, son los quesos de Canarias. La ganadería de caprino y ovino fue el principal recurso de la población guanche, y de ahí procede la tradición quesera de la Isla. Los quesos producidos en Tenerife, de gran calidad y perfectas condiciones sanitarias, se consumen generalmente frescos u oreados. Entre sus características más sobresalientes figuran la masa tierna y un singular aroma que anuncia su peculiar sabor, limpio y ligeramente ácido y salado, muy agradable al paladar.

Existen variantes que merecen especial atención, tales como los quesos de El Tanque, curados y levementes picantes; y los de Arico-Fasnia, Anaga y Teno y otras comarcas productoras.



LA MIEL

La singular y variada vegetación de la isla, unida a sus grandes diferencias de altura, ya que hay abejas hasta en el Teide, hacen posible la elaboración de excelentes mieles. La de cardo se encuentra entre las más originales, ya que es única en el ámbito europeo y supone un sabroso y delicado atractivo con el que enriquecer postres o amasar el gofio isleño. También resulta peculiar, de aroma intenso y dulce, la de retama. Y la de tajinaste, un producto prácticamente incoloro que al cristalizar se muestra blanca y opaca y que procede de las comunidades florales del Parque Nacional del Teide.

La oferta de mieles es sumamente amplia. La de costa, procedente de la floración de la platanera y del aguacate, principalmente, o la de monte, asociada al castaño o al hinojo, son otras opciones dignas de ser degustadas en la mejor de las mesas. Junto a la Casa del Vino, en el Sauzal, existe una Casa de la Miel en la que se elaboran las auténticas y excepcionales mieles de Tenerife.

POSTRES

La repostería isleña aguarda al viajero con sorpresas heredadas de los tiempos en que la caña de azúcar fue el principal recurso de estas tierras, circunstancia que mereció que el Archipiélago fuera conocido en su día como Las Islas del Azúcar. El cruce de tantas gentes por esta zona del Atlántico, proporcionó asimismo un amplio recetario repostero, que hunde sus raíces por muchos pueblos europeos y distintas regiones, proporcionando una gran variedad y riqueza.

Dignos del paladar más exigente son los huevos mole, elaborados con yemas y almíbar, o el frangollo, de origen portugués, en el que se combina magistralmente ingredientes tales como la harina de maíz y la excelente miel isleña, en especial la de retama, que se recolecta en Las Cañadas del Teide. Los rosquetes de La Laguna o de Garachico, las tortas de Vilaflor, las truchas de batata y almendra o de cabello de ángel y los pasteles del Valle de La Orotava son buenas muestras de la variedad y riqueza de los postres de la Isla.



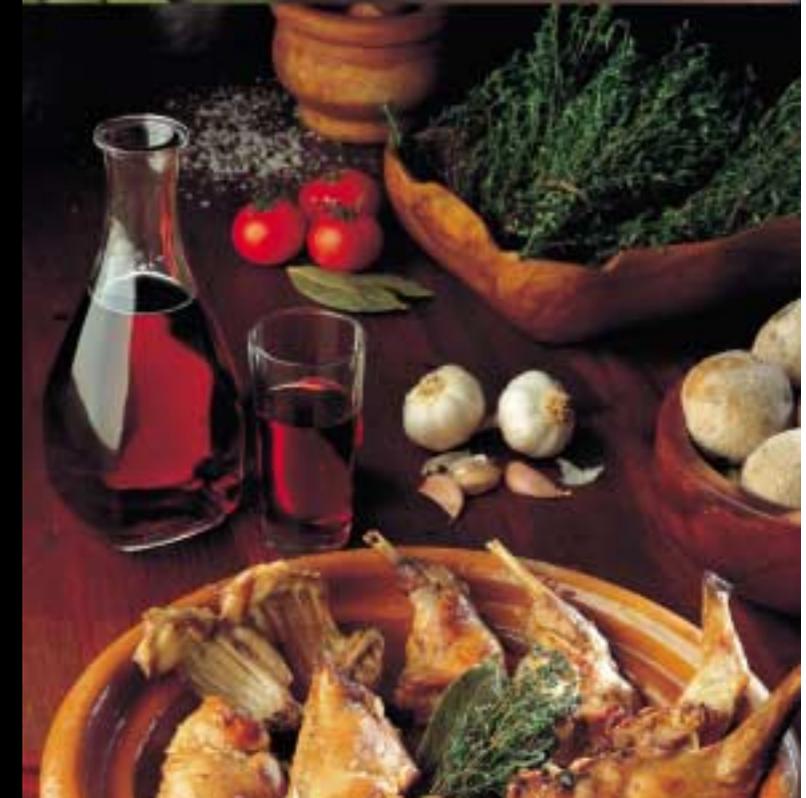
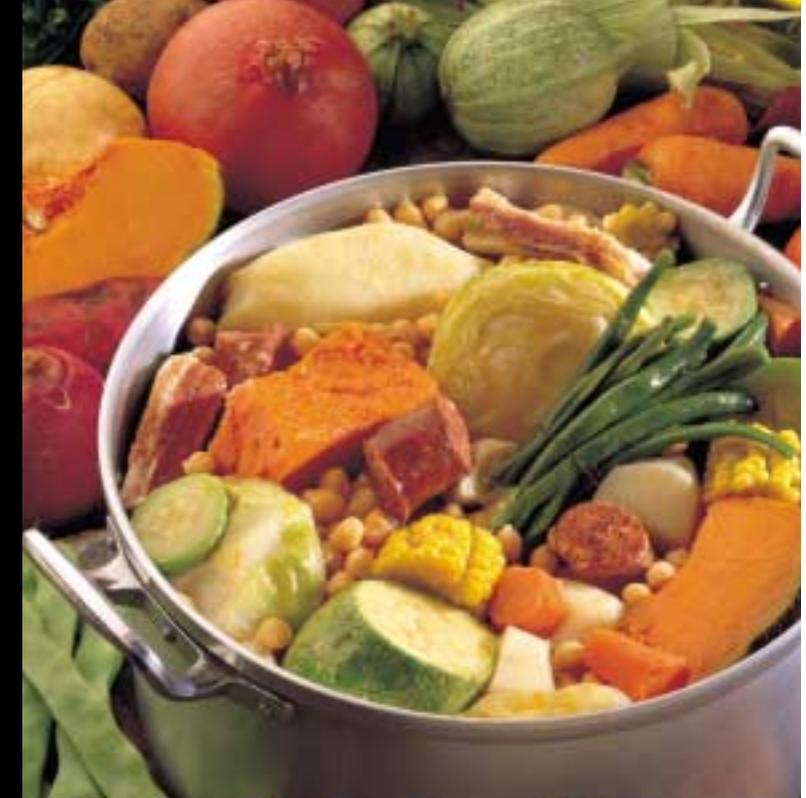
EL TABACO

Los entendidos saben que el tabaco canario es de los más afamados del mundo y en las Islas se siguen conservando las tradiciones de su mejor elaboración. Se producen artesanalmente cigarros puros que transmiten la singularidad de anteriores épocas y que son un auténtico lujo, ya que despiertan en su aroma la mejor esencia de este territorio.

La continua vinculación que Canarias mantuvo con Cuba, donde participó constantemente en su poblamiento y en el desarrollo de su actividad agraria, tanto en el cultivo del tabaco como en la industria artesana tabaquera, ha producido unas generaciones de especialistas que mantienen sus conocimientos y su fama mundial.



ESTABLECIMIENTOS GASTRONÓMICOS DE TENERIFE



MERCADOS TRADICIONALES Y BODEGAS*

MERCADO DE NUESTRA SEÑORA DE ÁFRICA

C/ San Sebastián-Mercado
38003 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 214 743 / Fax: 922 882 233
larecova.3076@cajarural.com

MERCADO DE LA LAGUNA

Plaza del Adelantado, s/n
38285 San Cristóbal de La Laguna
Tel.: 922 601 100 / Fax: 922 253 903

MERCADILLO DE TACORONTE

Carretera Tacoronte-Tejina, s/n
Barrio de San Juan
38350 Tacoronte
Tel.: 922 563 805 / Fax: 922 562 590

MERCADO DE GRANADILLA DE ABONA

Cruce Autopista del Sur-El Médano
38611 San Isidro
Tel.: 922 759 961 / Fax: 922 759 965
adlgranadilla@terra.es

BODEGAS INSULARES DE TENERIFE

C/ Vereda del Medio, 8-B
38350 Tacoronte
Tel.: 922 570 617 / Fax: 922 570 043
www.cistia.es/bod.ins.tfe
bitsa@cistia.es

BODEGA VALLEORO

Carretera General La Orotava-Los Realejos
Km. 4,5. La Perdoma
38315 La Orotava
Tel.: 922 308 031 / Fax: 922 308 233
voro.3076@cajarural.com

RESTAURANTES*

RESTAURANTE BARBACOA TACORONTE

FIESTA CANARIA CARNAVAL
Las Toscas, s/n. Santa Catalina
38350 Tacoronte
Tel.: 922 382 910 / Fax: 922 378 131
www.fiestacanariacarnaval.com
reservas@fiestacanariacarnaval.com

RESTAURANTE CASA COMIDA LA HIERBITA

C/ El Clavel, 19
38003 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 244 617
www.lahierbita.com
lahierbita@guiatenerife.com

RESTAURANTE CASA DEL MAR

Avda. del Ferry, s/n. Los Cristianos
38640 Arona
Tel.: 922 751 323 / Fax: 922 788 074

RESTAURANTE CASA DEL VINO LA BARANDA

Autopista General del Norte, Km 21
Finca La Baranda (Salida El Sauzal)
38360 El Sauzal
Tel.: 922 563 886 / Fax: 922 563 886

RESTAURANTE CASA PANCHO

Playa La Arena, s/n
38683 Santiago del Teide
Tel.: 922 861 323 / Fax: 922 861 474
www.canary-guide.com/pancho

RESTAURANTE COFRADÍA DE PESCADORES

San Andrés, s/n. Zona de Varadero.
Playa de las Teresitas
38120 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 549 024 / Fax: 922 293 028

RESTAURANTE DE TAPA EN TAPA

Paseo Milicias de Garachico, 1. Edf. Hamilton
38002 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 151 025 / Fax: 922 574 051
detapaentapa@yahoo.es

RESTAURANTE EL BURGADO

Avenida Playa de las Arenas, s/n
38480 Buenavista del Norte
Tel.: 922 127 794

RESTAURANTE EL COTO DE ANTONIO

C/ General Goded, 13
38006 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 272 105 / Fax: 922 290 922

RESTAURANTE EL DUENDE

La Higuerita, 41
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 374 517 / Fax: 922 374 517

RESTAURANTE EL FAISÁN DE LUCAS

Camino de Acentejo, 68
38370 La Matanza de Acentejo
Tel.: 922 578 249 / Fax: 922 363 127

RESTAURANTE EL JABLE

C/ Bentejui, 9. San Isidro
38611 Granadilla de Abona
Tel.: 922 390 698 / Fax: 922 177 444

RESTAURANTE EL PATIO

C/ Gran Bretaña, s/n. Costa Adeje
38670 Adeje
Tel.: 922 746 001 / Fax: 922 746 060

RESTAURANTE IL PAPPAGALLO

Avda. Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504
www.hotelbotanico.com
hotelbotanico@hotelbotanico.com

RESTAURANTE ISLA BAJA

C/ Esteban de Ponte, 5
38450 Garachico
Tel.: 922 830 008 / Fax: 922 830 008

RESTAURANTE LA CAZUELA

C/ Robayna, 34
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 272 300 / Fax: 922 244 524
www.vanaga.es/cazuela
bacalao1@navegalia.com

RESTAURANTE LA PARRILLA

Avda. Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504
www.hotelbotanico.com
hotelbotanico@hotelbotanico.com

RESTAURANTE LA RANA

Parque Santiago IV. Playa de las Américas
38660 Arona
Tel.: 922 752 522 / Fax: 922 793 058

RESTAURANTE LOS MENCEYES

Avda. Doctor José Navieras, 38
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 276 700 / Fax: 922 280 017
www.luxurycollection.com/mencey
reservations.hotelmencey@luxurycollection.com

RESTAURANTE MAGNOLIA

Avda. Marqués de Villanueva del Prado
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 385 614 / Fax: 922 380 127

RESTAURANTE MESÓN DEL NORTE

Carretera Gral. de Masca, 1. Las Portelas
38480 Buenavista del Norte
Tel.: 922 128 049
mesondelnorte@terra.es

RESTAURANTE MESÓN EL DRAGO

C/ Marqués de Celada, 2. El Socorro
38292 Tegueste
Tel.: 922 543 001 / Fax: 922 544 454
drago@activanet.es

RESTAURANTE SABOR CANARIO

C/ Carrera, 17-23
38300 La Orotava
Tel.: 922 322 793 / Fax: 922 324 459
www.saborcanario.es
saborcanario@infonegocio.com

RESTAURANTE THE ORIENTAL

Avda. Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504
www.hotelbotanico.com
hotelbotanico@hotelbotanico.com

RESTAURANTE VICTORIA

C/ Hermano Apolinar, 8
38300 La Orotava
Tel.: 922 331 683 / Fax: 922 320 519
victoria.teneriffa.com
hotel.victoria@teneriffa.com

OTRAS ESPECIALIDADES*

PASTELERÍA EL ADERNO

C/ La Alhóndiga, 8
38480 Buenavista del Norte
Tel.: 922 127 368 / Fax: 922 127 675
www.eladerno.com
info@eladerno.com

PASTELERÍA LA GAÑANÍA

Camino El Durazno, 11
38400 Puerto de la Cruz
Tel./Fax: 922 371 000

PIEDRAS DEL TEIDE

C/ Rambla Gral. Franco, 83
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 282 119 / Fax: 922 296 192
www.lopezzecheto.com





Tenerife
UNA ISLA CON
SABOR



www.webtenerife.com e-mail: info@webtenerife.com

